

ENTREVISTA REALIZADA A ALICIA DE ALBERTI, entrenadora nacional de atletismo y atleta de Triatlón

1.-¿CONOCES EL COACHING?

Sí, lo conozco desde hace tiempo, esta metodología ya se viene aplicando en otros países como Estados Unidos desde hace muchos años.

2.-¿DONDE LO HAS APRENDIDO?

Siempre me han interesado los temas de desarrollo personal, hace un par de años conocí el Coaching en una ponencia que dió Manuel Ferreo, director de N-acción, en un instituto de Enseñanza Secundaria de Madrid, inmediatamente dije: ¡eso es para mí!, El año pasado realicé un curso de Coaching e Inteligencia Emocional, a través de esta asociación en colaboración con Universidad de Oviedo, con una duración de 350 horas, suficientes para aprender todo lo que sé del Coaching y mucho más, fue muy activo y dinámico.

3.-¿QUÉ OPINAS SOBRE EL COACHING?

Afirmo que es un proceso gracias al cual, cualquier persona puede alcanzar el objetivo que se proponga, sólo hay que quererlo y luchar por ello. Vivimos en una sociedad cambiante, y eso hace que tengamos que adaptarnos constantemente a nuevos retos. El coaching es un arma poderosa para conseguirlo, saca todo el potencial que cada uno de nosotros llevamos intrínsecamente dentro, sólo hay que saber buscarlo, trabajarlo y utilizarlo a nuestro favor.

4.-¿QUÉ APLICACIÓN TIENE EL COACHING EN EL DEPORTE?

El coaching al ser un proceso que ayuda al desarrollo personal, se puede aplicar tanto en el ámbito deportivo como en cualquier otro, ¿quién no ha tenido en algún momento de su vida necesidad de apoyo emocional?, igual le ocurre al deportista, ya sea para batir marcas, ganar un partido, mejorar las relaciones con los compañeros, superar miedos que le bloquean... El coaching provoca una fuerte motivación interna para lograr esos objetivos.

5.-¿LO HAS APLICADO EN TUS ENTRENAMIENTOS?

Por su puesto, primero lo he aplicado a nivel personal, yo misma tengo mi coach y he tenido mi proceso de coaching, y aseguro que cuando lo pruebas engancha. Igualmente lo he aplicado a mis deportistas como entrenadora, tanto a nivel individual como de equipo, y realmente funciona. Es algo habitual en mis entrenamientos, al fin y al cabo es un entrenamiento más, tan importante como el calentamiento inicial, la parte principal o la vuelta a la calma de cualquier sesión de entrenamiento. Es centrarnos en nosotros mismos, en el ahora, conectar con la esencia que tenemos dentro. El ser humano es un conjunto de dominios y todos deben ser trabajados, de otra forma no nos desarrolláramos plenamente, nos faltaría algo.

6.-¿QUÉ SUPONE PARA UN ENTRENADOR EL COACHING?

Supone una ayuda básica para mí y también para el equipo, incide en el desarrollo y evolución del grupo en su globalidad. El coaching es como el entrenador del propio entrenador, es el motor que le hace avanzar con seguridad y confianza. Un buen entrenador debe ser un buen líder, alguien capaz de mover, de motivar, de sacar a los demás de su zona de confort, debe retar a los deportistas para que aflore lo mejor que llevan dentro y lo utilicen en su propio beneficio y en el de sus compañeros de equipo,

en el caso de que sea un deporte colectivo. La metodología del coaching es inigualable para conseguir este reto.

7.-¿CUANDO LO USAS?

Yo lo utilizo en cualquier momento, cuando lo conoces y lo interiorizas, ya forma parte de tu vida, como el respirar, es algo involuntario, el fin de coaching es potenciar al individuo, sacar lo mejor de él y en repercusión afecta al entorno en el que te mueves. Lo aplico en mi vida diaria, en mi trabajo, en un entrenamiento, en un partido, o en una competición..

8.-¿QUÉ HERRAMIENTAS UTILIZAS?

Existen muchas herramientas útiles para trabajar coaching, entre otras aplico: Comunicación, escucha, silencios, preguntas potentes, miradas, gestos, contacto físico, lenguaje corporal. Personalmente y debido a mi formación doy mucha importancia a muchas de las competencias emocionales que todos tenemos. Competencias como la empatía, asertividad, refuerzo positivo, motivación, intuición, el feedback positivo, el compromiso, el humor... y sobre todo la gestión emocional.

9.-¿QUÉ MEJORAS SE LOGRAN ALCANZAR CON EL COACHING?

Como ya he comentado, a nivel personal todas, me reafirmo en que cada uno de nosotros deberíamos tener al menos un proceso de coaching en algún momento de su vida, las mejoras son espectaculares, lo digo por conocimiento de causa. A nivel deportivo ocurre igual, cuando el coaché (deportista), se marca un objetivo, y lo va logrando con el trabajo diario, su autoestima y revalorización aumenta de modo significativo, cumplir los compromisos que nos marcamos, nos hace sentir bien, seguros, capaces, y eso es importante, así esta mejora individual hace que la repercusión en el equipo se haga notar de forma clara.